

Se nourrir dans la nature

Quelques plantes comestibles

Cela faisait un moment que ça nous trottait dans la tête. Se nourrir de ce que prodigue la nature procure un sentiment de sécurité et d'autonomie qui peut être fort utile au voyageur nature. Detlev Henschel part régulièrement pour de longs trips nature, complètement dans l'esprit de Carnets d'Aventures. Lors de ces escapades, il complète, avec bonheur, ses apports alimentaires par ce qu'il trouve dans la nature (parfois même, il ne consomme que ce qu'il trouve dans la nature). Il nous semblait donc judicieux de faire appel à lui pour rédiger cet article. Cela reste une introduction ou plutôt une invitation à en savoir plus sur ce vaste et passionnant domaine. Il ne faut pas hésiter à se procurer des ouvrages sur le sujet. Peut-être qu'à l'avenir nous ferons une petite chronique d'une page présentant à chaque fois en détail une plante sauvage comestible.

Texte et photos : Detlev Henschel
www.detlev-henschel.com - E-mail : ronin@ronin-doc.de (écrire en anglais ou en allemand)
Traduction : Christian Pellé (+ Jean Viale et Johanna Nobili)

« Bouffe ou crève »
C'est ainsi que j'avais initialement nommé mon projet « des goûts et délices de la nature », non sans quelque ironie. L'idée d'un livre sur les plantes et baies sauvages qui seraient comestibles dans l'hémisphère nord m'est venue lors de la préparation de mon expédition au cercle polaire, en kayak et en solitaire. Pour moi, il s'agissait bien plus que d'une simple expédition en kayak à connotation autonome, je voulais réellement redécouvrir un sentiment de lenteur, une nouvelle mesure du temps en réaction à une société où tout va toujours plus vite. Et le kayak semblait le meilleur moyen pour y arriver.
Pendant l'hiver qui précédait l'expédition, je m'étais plongé dans des anciennes histoires de Vikings, qui, mis à part leur Walhalla et leurs interminables ripailles à l'hydromel, arrivaient bien à vivre de la nature et donc à survivre dans le Grand Nord. Dès lors, je me suis mis à collecter l'ensemble de la littérature disponible sur le thème « nourriture naturelle » afin de faire progresser en moi l'idée de survivre dans la nature abandonné à moi-même. Mais le résultat fut décevant, et parfois même atterrant. Il y a les fois où je distinguais au gré des lectures ce qui avait été recopié d'un tel autre auteur, et celles, encore pire, où des erreurs grossières voire mortelles se sont glissées dans le texte (par exemple la fumeterre – *fumaria officinalis* – vantée pour ses saveurs dans une salade jusqu'à 2% en proportion, mais qui peut entraîner une paralysie respiratoire). J'ai aussi pu lire que les graines de la (capselle) bourse à pasteur (*capsella bursa-pastoris*) étaient recommandées comme substitut au poivre, il faut cependant une mise en garde spéciale sur leur usage car leur principe actif est puissant : elles ont été utilisées en remplacement du LSD durant la 2nde guerre mondiale pour soigner les maladies psychiques ou encore comme hémostatique (pouvant donc faciliter la formation de caillots dans le sang).
Ceci et encore beaucoup d'autres exemples m'amenèrent à comprendre que personne ne s'était vraiment posé la question de la viabilité de ces recettes et encore moins ne les avait essayées. Je me suis alors vraiment plongé dans une recherche intensive des recettes authentiques – dans la littérature spécialisée et sur internet – pour aboutir à une image complètement différente. C'est ainsi que j'ai conçu le premier manuscrit de travail sur la connaissance théorique des plantes comestibles et de leurs recettes, qui deviendra de fait mon compagnon de voyage. Je l'ai ainsi intitulé « Bouffe ou crève… ».



Au-delà des recettes, le problème de l'espace disponible est essentiel pour chaque voyage, que ce soit avec sac à dos, en kayak ou encore à vélo, et je me suis donc limité, pour ce qui est des condiments, au sel de mer, à la moutarde (*alliaria petiolata*, alliaire officinale), au poivre du Sichuan rouge, au sirop (de tussilage), au vinaigre (bouleau), à de l'huile de noix et, en guise de fourneau, un simple réchaud à alcool. Un équipement de pêche complet était également du voyage, mais j'abandonnai en revanche l'idée d'une arbalète ou de pièges, car souvent sanctionnés par de lourdes amendes. Je voudrais aussi mentionner ici que lors de mes investigations dans la littérature ancienne, je trouvai des perspectives tout aussi intéressantes pour des carnivores que pour des végétariens. Ainsi, sur Gotland en Suède, des chauves-souris étaient attirées depuis les airs au moyen de fruits de bardane que ces pauvres bêtes prenaient pour de gros scarabées, et qui restaient ensuite accrochés à la peau de leurs ailes du fait de leurs barbillons, les alourdissant et les faisant finalement retomber. Un intérêt questionnable au vu des 3 à 5g de peau sur les os que cela représente… Idem pour les boulettes d'aigle puisqu'il n'y en a presque plus, ou encore la soupe de hannetons fortifiante, pas vraiment réalisable même si elle fut volontiers servie aux soldats de la guerre de Trente Ans (1618-1648). Bien sûr, j'ai essayé le « gratin de hareng sans hareng », un plat qui consiste à remplacer le poisson par des méduses. Une idée très discutable et uniquement recommandée pour des gourmands vraiment affamés !!!
Mais tout ce que j'ai pu glaner sur le sujet cet hiver-là n'était que théorie pour moi et je ne pouvais pas vraiment me rendre compte sans passer à l'acte – ce qui sera chose faite lors de mon voyage au cercle polaire.

Jour 16, 238 milles marins, soir (tiré du livre retraçant l'ensemble du voyage de 91 jours, avec description de l'équipement etc., édité chez Delius Klasing à Bielefeld et à paraître en septembre 2007, voir www.detlev-henschel.com).
Cela fait 10 minutes que je suis perdu dans mes pensées, assis dans mon kayak *No Ka Oi*, « le meilleur » en hawaïen. Le soleil me brûle le dos, je sue à grosses gouttes, mais ne suis toujours pas en état de m'extirper du kayak. Mes bras sont comme du plomb et dans mon cerveau assourdi, il n'y a qu'une seule pensée qui m'obsède en boucle. J'ai réussi. L'Öresund ne m'a pas eu. 11 heures d'effort et 35 milles marins en plein cagnard et à plein régime, un simple petit vent déviant sur la fin et c'en aurait été fini de moi : « nourriture pour poissons » et c'est tout.
Mais je m'en fiche, me dis-je pour me remonter, c'est l'heure de la routine quotidienne. Et en ce moment particulier, je pense faire honneur à la bouteille de Merlot et au cigare de Havane Trinidad pour fêter cette première partie de mon voyage de 1400 milles marins, la partie la plus dure et la plus froide aussi, à l'extrémité nord de la mer Baltique, à Haparanda en Suède, dans le cercle polaire. C'est donc heureux que je m'extirpe péniblement de mon kayak Lettmann, mon *No Ka Oi*, et me réjouis de mon campement solitaire, éloigné de quelque 500 mètres des fondations du nouveau pont qui enjambe l'Öresund et rallie la Suède au Danemark raccrochant ainsi la Scandinavie au reste de l'Europe. Aujourd'hui, mon accostage ne ressemble pas vraiment à la prise de possession d'un fier Colomb découvrant l'Amérique, mais plutôt à un naufrage – je laisse donc le baiser de la terre au Pape.
Je me trouve devant une petite baie isolée, abritée du vent et peu profonde, au sable aussi blanc que des perles et se prolongeant par des marais herbeux. Les eaux regorgent de moules sauvages, et sur la berge je trouve du troscart maritime ainsi que du pissenlit, ma plante « tout terrain ». Avec ça, mon dîner est assuré…
Pendant que je prépare le campement et installe l'équipement, j'entends mon estomac faire des siennes : un vrai combat de grizzlys affamés. Je scrute la surface de l'eau peu profonde autour du campement à la recherche de nourriture car je vis depuis 2 semaines exclusivement de ce que la nature me propose. À grand pas dans la baie glacée, je pêche des moules dans 30 cm d'eau. Ce soir, au menu, il y aura profusion de moules, une salade d'algues et de pissenlits accompagnés de troscart et de racines de pissenlit. Tout pousse à proximité de mon campement.
La très mince algue verte *ulva (s.u.)*, également connue sous son nom de laitue de mer, avec ses deux couches de cellules, se trouve en grande quantité dans l'eau entre les moules et finit rapidement dans le saladier découpée en fines tranches. Quant à l'algue verte *Enteromorpha (s.u.)*, plutôt filiforme, elle la suit sans autre préparation. Dans la berge sablonneuse se trouvent aussi de grands et magnifiques plants vivaces de pissenlits qui se laissent extraire sans aucune difficulté. Avec le couteau de cuisine affûté à l'excès, je découpe les feuilles de pissenlit en bandes très fines avant de les rajouter dans le saladier, là encore selon le principe que plus c'est fin, moins il y a à mâcher et plus il y a de goût. En prenant bien garde à mes doigts, je découpe également la racine des pissenlits en petits cubes d'un demi centimètre pour les griller un par un jusqu'au marron foncé (et ensuite les râper) – pour le « café » amer du matin, les autres finissent dans la poêle.





Un peu plus tard, en me promenant dans le pré, je tombe sur une bardane de l'année dernière. Cette plante desséchée longue de plus d'un mètre est facile à extraire du sol et sa racine au goût caramélisé me fournira de précieux glucides, rôtie dans de l'huile de noix.
Lentement je me détends : le « travail » est accompli et je peux m'étendre dans le sable chaud. Les moules sont encore dans l'eau bouillante, le troscart et les racines prennent progressivement une couleur d'un beau brun doré alors que les algues et les pissenlits sont rapidement apprêtés avec un peu d'huile de noix et de vinaigre de bouleau. Le vin respire déjà et je profite de la vue sur la terre ferme européenne qui s'offre à moi.
Aujourd'hui est un de ces jours que l'on qualifierait volontiers de divin. Sur mon échelle d'indice de « bien-être », qui n'a pas de limite inférieure mais qui s'arrête à 10 comme indice « divin », ce jour est définitivement un 10/10. C'est ainsi que je me refais le film de la journée, en mâchant mon énorme salade alors que les moules sont en train de cuire et que le troscart bout sur le réchaud.
Rassasié et satisfait, je feuillette mon journal et résume :
« 17 mai, 228 milles marins… ».
J'avais commencé mon voyage le 2 mai. La nature ne s'était pas encore complètement remise de l'hiver dans le Grand Nord ; j'avais alors fait quelques préparatifs spécifiques afin de disposer d'un équipement de base dès le début de l'expédition.
Ayant commencé à planifier mon voyage seulement pendant l'hiver, je manquais de recul et n'avais pas pu faire de grandes réserves de roseau des sables (le blé des Vikings) pour préparer des baniques (pain) et du müesli. J'ai donc improvisé un müesli maison à partir de céréales les plus naturelles possible pour me nourrir le matin. Et en guise de café, j'utilisais des racines de pissenlit grillées et moulues.
Au début, durant la journée sur le kayak, je pouvais manger sans arrêt du varech flottant à la surface de l'eau ; sur les berges il y avait aussi de grandes quantités de chou marin, délicieux et rassasiant mais provoquant de terribles flatulences.
Une bonne astuce pour trouver de la nourriture en ce début de saison était d'aller vers les forêts de feuillus qui n'ont pas encore de feuilles.

L'ensemble du voyage à la pagaie fut pour moi un succès et me conforta à poursuivre sur cette lancée. Dans les années qui suivirent, je partis à VTT depuis le cap Nord en Norvège pour rejoindre cap Saõ Vincente au Portugal, soit 6800 km. Ensuite, je fis le tour du lac Baïkal (Sibérie) en kayak, randonnai du



sud au nord du Japon avec tente et sac à dos sur 3100 km. L'année dernière, je partis avec ma compagne de longue date, Katrin, pour 45000 km dans l'outback australien durant une année et nous démarrons actuellement (mars 2007) un trek depuis Los Angeles jusqu'à St John's (Terre Neuve) sur les anciens chemins des pionniers à travers le continent américain (plus d'infos sur ces périples sur www.detlev-henschel.com, en anglais).

Partie « culinaire » ☺

Il est illusoire de penser que sur la base de ce simple article, le lecteur serait en mesure de se lancer dans un voyage en autonomie alimentaire complète ce qui, malgré tout, demeure dangereux. Reconnaître les plantes comestibles à partir de simples illustrations tirées d'un livre est souvent impossible, en particulier pour les ombellifères. À mon avis, la meilleure chose à faire est de profiter de l'année qui précède le voyage pour se familiariser avec le sujet et réaliser de courts voyages de mise en pratique sans vrai danger. De la même manière, un journal de bord pour mettre par écrit ce retour d'expériences sous forme de notes s'avérera très utile par la suite. La littérature associée permet également des astuces qui rendent service, du style « la graisse de la peau du poisson est appropriée pour graisser une poêle avant de le faire cuire » ou qui explique encore qu'au moyen d'une ancre faite de corde, d'une branche et d'une pierre, on peut facilement « récupérer du varech dans l'eau qui entoure la plage sans se mouiller les pieds ». Last but not least, il ne faut pas oublier que les plantes naturelles ne se trouvent pas à l'état de nourriture, et sont plutôt crasseuses. La terre ou la boue peuvent contenir des métaux lourds ou



du poison induits par notre sacro-sainte chimie, en quantités toujours plus importantes d'ailleurs. Une bonne prise de conscience et une bonne perception sont donc nécessaires au-delà du simple assouvissement de la faim. En dernier ressort, il est malheureusement nécessaire de rappeler qu'en Europe, à peu près tout est interdit. À chacun donc de décider jusqu'où il est prêt à aller.

Avant de tourner la salade, voici encore quelques connaissances de base, à mettre en pratique lorsque les plantes du repas ne sont pas reconnues à 100%. Ceci peut sauver une vie !
Schéma de test pour plantes inconnues ou pas identifiées à 100% (ndlr : ça ne fonctionne pas avec les champignons !)
Il est ici important de garder à l'esprit qu'avoir faim et renoncer à manger est dans tous les cas préférable à la mort ou à une diarrhée.
1. Blesser la plante. Elle ne doit pas sentir l'amande ou la pêche.
2. Au contact de la peau, elle ne doit pas provoquer d'irritation.
3. Au contact des lèvres, des commissures, de la langue ou encore sous la langue (5 secondes à chaque fois) et finalement en mâchant, elle ne doit pas irriter non plus.
4. D'abord en manger en petite quantité et attendre 5 heures. Seulement en l'absence de douleurs au ventre, en prendre en plus grande quantité. Si après 5 autres heures, vous n'observez toujours pas d'impression désagréable, alors la plante est comestible.
5. Le niveau de toxicité est toujours dépendant de la masse du corps. Une lanceuse de poids bulgare supporte plus de « poison » qu'un jockey. Si les deux mangent à quantité égale, la lanceuse de poids survivrait mais le jockey rejoindrait l'histoire.

Pissenlit (***Taraxacum sp.***)
Parties comestibles : la racine, les feuilles, les boutons floraux et les fleurs, et NON la tige !



Le latex de la tige peut provoquer des irritations cutanées et s'emploie dans le traitement des verrues et des durillons par application sur la peau.



La racine, douceâtre à amère, peut se manger fraîche, cuite à la poêle dans un peu d'huile après avoir été hachée ou bien être conservée dans le vinaigre. Pour servir d'ersatz de café, la racine doit être hachée et (éventuellement) séchée, grillée 15 mn puis moulue. Le goût malté rappelle celui de la chicorée. Plus le temps de torréfaction est long, plus l'amertume est prononcée.
Les feuilles légèrement amères et les jeunes racines très fraîches sont délicieuses en salade. Ne pas utiliser les feuilles proches de la racine au goût très amer.
Revenus brièvement à l'huile ou blanchis pendant environ 4mn, les boutons floraux (sans la tige) sont un véritable régal.

Roseau commun (***Phragmites australis***)
Parties comestibles : les petites graines peuvent donner un



gruau que l'on sucrera avec du sirop de bouleau, les jeunes pousses dépourvues de branches et de feuilles qui apparaissent au printemps peuvent se manger en légume. La racine coupée en morceaux et séchée, après avoir été soigneusement nettoyée, peut être moulue en farine. Les jeunes tiges d'environ 10 à 20 cm de long peuvent être dégustées grillées après avoir été mises à ramollir 1-2 h dans l'eau. La pulpe sucrée des tiges fournit, lorsqu'on la presse, une boisson riche en amidon.

Troscart maritime (***Triglochin maritimum***)
Parties comestibles : les feuilles peuvent se manger bouillies, poêlées ou préparées comme le chou vert ; les fruits grillés. Le goût légèrement salé évoque les réglisses salées.
Cette plante est souvent confondue avec le plantain maritime (également comestible), mais il est facile de les distinguer : il suffit d'arracher une feuille juste au-dessus du sol. Si des côtes (nervures) pendent à l'endroit de la cassure, il s'agit de plantain maritime, sinon c'est du troscart.
En Allemagne, sur les rivages de la mer du Nord, la cueillette printanière du troscart et du cumin des prés (*carum carvi*) était une tradition ; ces plantes étaient préparées à la manière du chou vert et servies avec du lard et des pommes de terre nouvelles. Les feuilles tubulaires peuvent se





manger en légume (couper en tronçon de 1cm et cuire 1h à feu doux dans un peu d'eau) et accompagnent à merveille le riz et les pommes de terre sautées. Elles sont également excellentes cuites à l'étuvée avec du poisson.

Algues
Laitue de mer (*Ulva sp.*) (algue verte)
Entéromorphes *(Enteromorpha sp.)* (algue verte)
Laminaires (laminaire saccharine, l*aminaria saccharina*)
Parties comestibles : toute la plante peut se consommer fraîche en salade, en soupe, ou séchée en tant qu'épice



(séchées sur des galets puis hachées ; apport en sels minéraux).
Il ne faut pas manger les algues trouvées dans les mares d'eau douce car il s'agit généralement d'algues bleues parfois très toxiques. Les algues emmagasinent en outre les métaux lourds et les toxines. Mieux vaut donc les ramasser dans des eaux propres. Par ailleurs, elles peuvent contenir beaucoup d'iode ; il ne faut donc pas en abuser.
Au Japon, les algues se mangent à toutes les sauces. Les laitues de mer (*ulva sp.*) entrent dans la composition de la plupart des soupes, les laminaires (*laminaria*) séchées servent à la fabrication de friandises, les entéromorphes (*enteromorpha*) sont utilisées pour parfumer le riz et les algues rouges (*porphyra*) servent d'enveloppe pour les sushis.

Chou marin (***Crambe maritima***)
Se trouve sur les rives de la Baltique, l'espace nord



atlantique.
Parties comestibles : les jeunes pousses foliaires, les bractées florales non encore ouvertes avec leur contenu (ressemblance avec le brocoli) et les feuilles glauques développées peuvent être consommées crues ou cuites. Les pousses plus âgées peuvent remplacer les asperges. Le goût est analogue à celui du brocoli.
En Angleterre, on mange encore aujourd'hui les tiges de chou marin cuites dans l'eau de mer comme ersatz d'asperge. Elles peuvent aussi se manger crues et accompagnent à merveille l'orphie et le carrelet. C'est tel quel, aussitôt cueilli que le chou marin très jeune est le meilleur, mais attention, cru, il peut provoquer des ballonnements importants.
Ce brocoli le plus ancien du monde se laisse admirablement accompagner par des œufs dans l'esprit quelque peu hérétique de la citation « tous les oiseaux sont mangeables » tiré du livre de Balthasar Schnurr (« Livre d'Art, de Maison et de Miracles » - 1657) qui s'applique aussi aux œufs des oiseaux (NDLR : Attention ramasser des œufs d'oiseaux sauvages est la plupart du temps interdit. Laissez les tranquillement se reproduire sauf si vous êtes vraiment dans l'urgence absolue). Il suffit de les cuire ou de les rôtir à cause des salmonelles potentielles. Si l'on a quelques œufs sous la main, les feuilles et les tiges de chou marin hachées menues et mélangées à d'autres ingrédients peuvent même faire un excellent gratin.

Grande ortie (***Urtica dioica***)
Parties comestibles : jeunes feuilles, pousses et fruits. On coupe la plante à la base et on la passe sous l'eau afin de détruire les poils urticants qui contiennent de l'histamine. Si on a des gants, on peut aussi détacher les feuilles de la tige et les laver. La racine peut se consommer en tisane ou servir à la préparation d'une teinture ; elle se déterre au printemps ou en automne ; une fois nettoyée, elle peut être mise à sécher. Pour la tisane, hacher l'ensemble de la plante.
Notez que le suc du plantain lancéolé, qui pousse souvent à proximité, soulage les piqûres d'ortie : froisser quelques feuilles entre les doigts et les appliquer sur les parties irritées.
Jusqu'à la fin du XVIIIème siècle, les Suédois avaient coutume de teindre en jaune les œufs de Pâques en les plongeant dans une décoction de racines d'ortie.
Attention, il est conseillé de ne pas abuser des fruits de l'ortie car, selon certains auteurs, ceux-ci seraient légèrement toxiques. On leur attribue en outre un pouvoir fortifiant (aphrodisiaque) pour les hommes âgés. Aussi ai-je l'habitude d'en manger mélangé à mon müesli, et ça



fonctionne bien.
Les feuilles d'ortie préalablement ébouillantées sont excellentes en salade avec du pissenlit et des feuilles de bouleau. Dans la soupe ou préparées comme des épinards, l'ortie constitue un légume savoureux et extrêmement nourrissant. Les feuilles préalablement blanchies peuvent servir de farce pour la banique.

Massette (***Typha latifolia***)
Parties comestibles : la pulpe des jeunes pousses, les racines et les épis (extrémité des fleurs, fruits et graines) ; tous les types de massette sont comestibles.
L'extrémité verte des fleurs peut se manger crue ou cuite. Lorsque les épis sont chargés de pollen, celui-ci peut être recueilli pour servir de farine. Les jeunes pousses, sucrées et farineuses peuvent se manger cuites à la poêle ou grillées, ou même crues épluchées. Les jeunes pousses et la pulpe de la tige peuvent servir à préparer une boisson désaltérante : nettoyer, couper en morceaux et couvrir d'eau.



Lierre terrestre (***Glechoma hederacea***)
Parties comestibles : les jeunes feuilles et toutes les parties aériennes. Crues, leur goût est plutôt piquant voire mentholé selon l'emplacement.
La salade printanière par excellence se compose de lierre terrestre, d'achillée millefeuille, de cresson de fontaine, de pâquerettes, d'ortie, de pissenlits, de ficaires fausse-renoncule et de feuilles de bouleau ; elle est assaisonnée d'huile d'olive première pression à froid, de sel marin et de poivre du Sichuan moulu.
Le lierre terrestre peut se préparer comme des épinards : le laver et le hacher grossièrement, puis le faire cuire pendant 10 à 20 mn dans une casserole. Son goût ne rappelle que vaguement les épinards et possède une note de foin avec une base mentholée, légèrement piquante.
Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen préconisait le lierre terrestre dans le traitement de divers maux, dont les maladies honteuses sous forme de bains de siège, mais cela n'a pas été confirmé par la suite.
L'infusion de lierre terrestre remplace en tout cas très bien le thé à la menthe.



Grande bardane (***Arctium lappa***)
Parties comestibles : racines, pétioles, feuilles et graines.



La racine constitue un délicieux légume dont le goût rappelle le caramel. Il faut l'éplucher, la faire bouillir 20 à 30 mn, puis revenir à feu vif dans de l'huile (de noix). Le déterrement, le nettoyage, l'épluchage et le découpage sont toutefois extrêmement laborieux !
Les jeunes tiges et les pétioles peuvent se manger en salade, mais c'est cuits comme des asperges qu'ils sont les meilleurs. Les graines pressées fournissent une huile ; se servir d'un presse-ail et s'armer de courage.

Épicéa (***Picea abies***)
Pin sylvestre (***Pinus sylvestris***)
Parties comestibles : les tout jeunes pieds d'1 ou 2 ans (10 à 15 cm de haut) et les jeunes rameaux et bourgeons des sujets plus âgés. Cela vaut également pour toutes les autres espèces d'épicéas et de sapins de l'hémisphère Nord. Les rameaux peuvent aussi servir à la préparation d'un sirop. Les graines peuvent se manger nature, salées ou grillées.



Les jeunes rameaux consommés tels quels sont très rafraîchissants car gorgés d'eau et acidulés du fait de leur teneur élevée en vitamine C. Ils laissent un léger arrière-goût de résine.
Plus tard dans l'année, cette saveur s'intensifie et finit par rendre les rameaux impropres à la consommation. Les pignons de pin peuvent être grignotés crus ou entrer dans la composition de n'importe quel plat.

<u>Hêtre commun</u> (*Fagus sylvatica*)
Parties comestibles : faines (fruits : glands) et jeunes feuilles.



Les faines peuvent servir comme ersatz de café ou de noix. L'huile inodore est utilisée comme huile (jusqu'à 20%), dans les lampes ou pour les savons. Les jeunes feuilles constituent une salade épicée et aigre, et donnent aux liqueurs une couleur verte. Mieux vaut ne pas abuser des faines, car des cas d'intoxication ont été rapportés.
Les jeunes feuilles légèrement acidulées peuvent se manger en salade ou telles quelles aussitôt cueillies. Les feuilles plus âgées sont plus coriaces et moins savoureuses.
Les faines grillées et moulues peuvent servir d'ersatz de café : mettre la poudre obtenue dans un filtre et la faire bouillir 1mn. À défaut de filtre, on peut utiliser un mouchoir ou attendre que la poudre se dépose au fond de la casserole. Goût doux à très amer selon le temps de « torréfaction ». Le film huileux recouvrant la surface laisse un arrière-goût de thé tibétain au beurre de yak.
Les jeunes feuilles fraîches peuvent servir à colorer l'eau-de-vie en vert, comme c'est encore l'usage en Suède à la Saint Jean.
La cendre de hêtre donne aux cheveux des reflets blonds.
L'huile de hêtre est obtenue par pression des faines. Le plus simple est de les écraser au moyen d'une pierre plate ou d'un bout de bois dur. On récupère ensuite l'huile en plongeant les faines écrasées dans une bassine d'eau chaude. En quelques heures, l'huile remonte naturellement à la surface et peut être recueillie à l'aide d'un filtre, travail laborieux mais envisageable en cas de pénurie !

<u>Plantain</u> (*Plantago maritima, Plantago lanceolata*)
Parties comestibles (tous les plantains sont comestibles !) : feuilles fraîches (crues en salade ou sous forme de jus, et cuites comme légumes), inflorescences avant épanouissement. Le goût des feuilles est plus ou moins amer et aromatique, celui des inflorescences a davantage le goût de champignon.
L'application de feuilles de plantain pilées est utile en cas de piqûre d'insecte, d'enflure ou de démangeaison. L'infusion appliquée sur les yeux donne de bons résultats en cas de conjonctivite. Les graines contiennent un mucilage qui gonfle énormément au contact de l'eau. On obtient ainsi un gel réfrigérant que l'on peut appliquer sur le front et les tempes en



cas de maux de tête ou de gueule de bois.
À noter que le plantain maritime est souvent confondu avec le troscart maritime, ce qui n'est pas trop gênant puisque ce dernier est également comestible (voir à troscart pour les différencier).
Les feuilles fraîches pilées et délayées avec de l'eau donnent une boisson rafraîchissante. Tous les plantains peuvent se manger en salade, mélangés à d'autres herbes ou seuls. Comme ils sont souvent un peu coriaces, il est recommandé de les hacher finement, après les avoir soigneusement lavés.
Le plantain lancéolé, qui pousse parmi les herbes hautes, est moins amer que les autres et bien plus tendre ; en outre, il est plus facile à nettoyer. Les feuilles de plantain maritime et les inflorescences de tous les plantains sont exquises revenues dans l'huile à feu doux ou vif ; elles ont un goût noiseté tirant sur le champignon. Après avoir été brièvement bouillies, les inflorescences peuvent être conservées dans le vinaigre. Elles accompagnent ainsi très bien le riz.
Pour obtenir un délicieux sirop au goût caramélisé et fruité, mettre des feuilles et du sucre par couches alternées dans un bocal en verre et laisser fermenter environ 6-8 semaines dans un endroit sombre et frais. Chauffer brièvement puis filtrer.

<u>Primevère officinale</u> (*Primula verris*)
Parties comestibles : parties aériennes (les racines, odoriférantes, s'emploient uniquement sous forme de tisane ou de sirop à des fins médicinales). La primevère officinale peut provoquer des allergies ; protégée dans la plupart des pays européens, il est souvent interdit de la cueillir, on se contentera de prélever quelques feuilles.
Les fleurs peuvent être confites dans le sucre ou entrer avec d'autres ingrédients dans la fabrication de gelées auxquelles elles apportent une couleur jaune et une délicieuse saveur fruitée. La tisane (1 cuillère à soupe par tasse) ressemble à une infusion de fruit.
Les bonbons à la primevère sont une spécialité scandinave très ancienne. Les fleurs légèrement imbibées d'eau sont mises dans du sirop (sucre) et cuites jusqu'à obtention de la consistance voulue.
Toujours en Scandinavie, les plus vieilles feuilles étaient consommées crues, en salade, ou cuites comme du chou vert, et servaient de farce pour les crêpes. En salade et même



dans la banique, les jeunes feuilles cueillies avant la floraison sont les meilleures.

<u>Tussilage</u> (*Tussilago farfara*)
Parties comestibles : les feuilles tendres se mangent en salade. Les fleurs peuvent se consommer en tisane ou servir à préparer un sirop. Le goût est résineux mais agréable. Les



fleurs qu'on peut récolter dès février doivent être immédiatement séchées au soleil.
Des études récentes ont mis en évidence la présence dans les feuilles de tussilage d'alcaloïdes pyrrolizidiniques, substances hépatotoxiques et cancérogènes. À chacun de juger donc s'il convient ou non de renoncer à cette vieille plante médicinale et potagère.



Découpées en fines lanières, les feuilles de tussilage confèrent aux salades printanières un parfum incomparable. On peut aussi les manger seules avec un peu de poivre, de sel et d'huile.
Sirop de tussilage : dans un bocal en verre, placer alternativement jusqu'en haut une couche de fleurs et une couche de sucre (écraser les fleurs sur le sucre avec un pilon) ; refermer le bocal, mettre en terre 8 semaines (ou envelopper dans un papier aluminium et mettre dans un réfrigérateur ou dans la cave). Filtrer et faire brièvement bouillir.
La tisane aux propriétés expectorantes doit être soigneusement filtrée car les petits poils grattent énormément la gorge ; traitement limité à 6 semaines par an et pas pendant l'allaitement.
Le duvet blanc des feuilles peut servir d'amadou.

<u>Bouleau</u> (*Betula sp.*)
Parties comestibles : les feuilles crues peuvent se manger en salade, la sève peut servir à la fabrication d'un sirop, de vinaigre ou de vin, et l'écorce verte peut se manger bouillie ou crue.
Attention : la sève, inodore et ressemblant à du jus de pomme trouble, ne doit pas être bue pure.
Les feuilles se cueillent de mars à septembre. C'est au printemps avant la feuillaison que la sève est la plus abondante. Elle se recueille ainsi : percer un trou de 1-2 cm de profondeur dans le tronc avec un canif, une pierre pointue ou un morceau de bois dur (chêne, hêtre) ; dans ce trou, introduire un tuyau, une paille ou un bout de roseau. On obtient entre ½ et 3 litres par 24h.
Les feuilles de bouleau peuvent se manger en salade, seules ou avec du pissenlit, du cresson et du plantain lancéolé. Plus elles sont jeunes, meilleures elles sont. Les feuilles âgées sont amères, coriaces et ont un léger goût de moisi.
Tisane dépurative : faire infuser 5 feuilles fraîches ou 2 cuillères à café de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante. L'intensité du goût est fonction de la durée d'infusion.
Pour fabriquer un sirop, faire réduire la sève jusqu'à obtention de la consistance voulue. Un litre de sève, selon la qualité (teneur de sucre), peut fournir 5-15g (30g) de sirop de couleur miel et au léger goût de caramel.
La couche vert tendre ou jaune clair située directement sous l'écorce externe (qui est blanche ou brun rouge brillant) peut se consommer crue ou bouillie. Elle est très nourrissante et contient beaucoup de vitamine C ; toutefois, il faut vraiment avoir faim pour l'apprécier car elle est coriace, fibreuse et parfois amère.
Le vin de bouleau est obtenu à partir de la sève non diluée (ndlr : le processus de vinification dure de 4 à 6 semaines, un peu long pour le voyageur nature… nous ne le détaillons



donc pas ici). Son goût est plutôt neutre, c'est une boisson très légère car pauvre en sucre (poids du moût environ 0,6° Baumé, sucre ~11 g/l, acide ~0,4 g/l). La sève de bouleau contient en moyenne 7g de sucre (mélange de fructose et de glucose). On peut augmenter la teneur de sucre en faisant réduire la sève de moitié.

<u>Alliaire officinale</u> (*Alliaria petiolata*)
Parties comestibles : les feuilles, aillées, et les graines.
C'est le matin, avant et pendant la floraison, que les feuilles sont le plus parfumées. Elles se dessèchent rapidement et n'ont alors plus aucun arôme. Une fois les cosses (qui peuvent mesurer jusqu'à 7 cm de long) bien mûres, les graines noires peuvent être prélevées, séchées et moulues.
Les feuilles fraîches, hachées menues et intégrées à la pâte à banique lors du pétrissage, donnent un délicieux pain aillé. L'odeur d'ail et le caractère poivré des feuilles varient d'un endroit à un autre et améliorent les salades. Au temps où le lait n'était pas fabriqué selon les normes de l'UE, il sentait souvent l'ail au printemps car les vaches mangeaient volontiers ces plantes. Mises à macérer dans du lait, les feuilles d'alliaire finement hachées fournissent un excellent cocktail de printemps – pour qui aime l'ail.
Les graines mûres, de couleur noire, peuvent servir à la préparation d'une moutarde « à l'ancienne » : les écraser grossièrement et les délayer avec un peu de vinaigre et de sel. On peut y ajouter des feuilles et des tiges de cerfeuil pilées pour rehausser le goût.



Au moyen âge les feuilles moulues et séchées étaient parfois prisées comme on le fera par la suite avec le tabac.

Ouvrages utiles
Sans vouloir bien entendu présenter une liste exhaustive, voici quelques ouvrages utiles sur le thème des plantes comestibles, en commençant par le livre de Detlev Henschel.

- **Baies et plantes sauvages comestibles**, de **Detlev Henschel**, éd. Vigot.
Guide pratique des principales plantes comestibles que l'on trouve en Europe ; une fiche par plante (110 espèces) avec photos couleur, description : habitat, critères d'identification, sosies, parties comestibles, conseils pour la cueillette, utilisation, mises en garde.
Un ouvrage simple et pratique d'utilisation, au format adapté au voyage.
254p, 11x18cm, 300g, 20 € env.



- **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**, de François Couplan et Eva Styner, éd. Delachaux et Niestlé
200 plantes comestibles et 80 toxiques, une fiche par plante. Illustrations regroupées par planches : dessins en couleur.
415p, 13x20cm, 565g, 38 €.



- **La nature comestible** (fruits, graines, fleurs, légumes, herbes, racines, algues, champignons), de Ian Burrows, éd. Delachaux et Niestlé
250 végétaux ou champignons, une fiche avec dessin en couleur par élément.
144p, 17x24,5cm, 420g, 20 €.

- **Dégustez les plantes sauvages**, promenades en pleine nature avec Marc Veyrat et recettes gastronomiques, de François Couplan, éd Ellébore - Sang de la Terre
15 promenades au fil des saisons présentent des plantes sauvages (et champignons) ainsi que les recettes pour les préparer de façon goûteuse. Photos et dessins couleur ; fiches recettes. Un ouvrage qui n'est pas orienté pour le voyage itinérant dans la nature, mais qui permet, dans une phase de préparation à un périple ou tout simplement pour le plaisir, de se familiariser agréablement à la cueillette (et à la dégustation) des plantes sauvages comestibles.
271p, 15,5x23cm, 563g, 25 €.
Des mêmes auteur et éditeur : Vivre en pleine nature, le guide de la survie douce (318p, 15,5x23cm, 527g, 28 €). Y sont abordés des thèmes comme : se désaltérer, se chauffer, s'orienter, s'abriter, se soigner, s'équiper, etc. et bien entendu se nourrir, avec environ la moitié du livre consacrée aux plantes sauvages (et champignons) comestibles et toxiques, fiches avec dessin et photo couleur.



- **Petit Larousse des plantes qui guérissent**, de Gérard Debuigne et François Couplan, éd. Larousse
500 fiches de plantes décrites avec usages thérapeutiques (et, brièvement, culinaires) ; également classement par vertus thérapeutiques. À noter : les illustrations ne sont pas en couleur.
896p, 14x20, 989g, 20 € env.

<u>Sureau noir</u> (*Sambucus nigra*)
Parties comestibles : fleurs et baies mûres et cuites !
Pour récolter les fleurs, il faut couper les inflorescences. Celles-ci peuvent être mises à sécher à l'abri de la lumière, bien espacées. Une fois séchées, on pourra les broyer et utiliser les débris de fleurs en tisane.



Pour les fruits, il vaut mieux attendre qu'ils soient violet bleuté foncé ou noir ; il ne faut jamais les consommer crus car ils provoquent des vomissements.
Les feuilles sont toxiques ainsi que les fruits chez le sureau hièble (*sambucus ebulus*). Les fruits du sureau à grappe (*sambucus racemosa*) peuvent s'utiliser de la même façon que ceux du sureau noir, mais ils doivent impérativement être débarrassés de leur petit noyau jaune ou orange. Il faut penser à les passer au tamis quand on recueille le jus.
Les baies mûres cuites donnent un jus, une gelée, une confiture, du vin, une purée, etc. Leur goût est acidulé. La soupe de baies de sureau fraîche, sucrée au sirop de tussilage (ou sucre), est un excellent remède sudoral et antitussif. Chaude, elle peut remplacer le grog en hiver.
Les inflorescences passées à la poêle, après avoir été éventuellement plongées dans une pâte à base de farine d'oyat, sont délicieusement fruitées. Les fleurs pressées fournissent un jus parfumé. Les levures de fruits accrochés aux inflorescences peuvent être utilisées pour la vinification car elles favorisent la transformation du sucre en alcool. Il suffit pour cela de plonger les inflorescences dans le liquide en fermentation et de les y laisser 3-4 jours.
La tige cassante renferme une pulpe très molle qu'il est facile d'extraire si l'on a besoin d'un tuyau.
La décoction de feuilles tue les insectes.

<u>Ail des ours</u> (*Allium ursinum*)
Parties comestibles : les feuilles et les tiges se consomment comme la ciboulette ou comme les épinards. Les bulbes peuvent se manger crus ou cuits. Leur goût, parfois très fort, rappelle celui de l'ail ou de l'oignon. Toutes les parties de la plante sentent l'ail.
L'ail des ours doit s'utiliser frais, car sinon il perd son arôme et ses propriétés. Les feuilles et les tiges se cueillent de préférence avant la floraison. La plante forme souvent de grandes colonies repérables dès le début du printemps à l'odeur. Les bulbes sont déterrés après la floraison, à la fin de l'été ou en automne et peuvent se conserver.



Attention, à forte dose, l'ail des ours cru peut provoquer des diarrhées et des ballonnements importants.
Haché menu, l'ail des ours parfume salades, soupes, légumes, fromage blanc et lait. Les parties aériennes peuvent être cueillies avant ou pendant la floraison selon l'intensité gustative souhaitée. Dans le fromage blanc ou le lait, l'herbe doit macérer 2-3 heures pour développer son arôme.
Les bulbes, qui ressemblent à ceux des oignons de printemps, peuvent être consommés tout de suite de la même manière que les parties aériennes ou conservés pour plus tard.
Les feuilles peuvent se manger hachées étalées sur du pain beurré ou servir de farce pour une banique. Très bon également : le poisson à l'ail des ours (faire cuire directement avec les feuilles ou faire des rouleaux farcis avec les filets).
Pour conserver les feuilles, les tiges et les bulbes, il faut les placer par couches successives dans un bocal en verre en intercalant du sel (350 g/kg).

<u>Remarque concernant les coquillages et mollusques</u>
Lors de la consommation de coquillages et mollusques dans l'hémisphère Nord, il faut garder ce qui suit à l'esprit. Le phénomène de « marée rouge » se réfère à une reproduction massive de certains planctons qui, par leurs pigments, donnent une teinte rougeâtre à la mer. Seulement une douzaine parmi plusieurs milliers d'espèces sont toxiques (par ex. l'Alexandrium Tamarense ou la Pseudo-Nitzschia Australis) et développent de puissantes neurotoxines (acide domoïque) qui s'accumulent alors plus haut dans la chaîne alimentaire dans les coquillages, les poissons et finalement les hommes pour engendrer des empoisonnements pouvant entraîner la mort. Par exemple, des cas d'ASP – *Amnesic Shellfish Poisoning* –, qui, suite à un empoisonnement par des poissons, entraînent dans les 24h une affection de cholérine (diarrhées) avec des défaillances neurologiques allant jusqu'au coma. Mais bon, on n'a rien sans rien !

